



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Halloween



4

Crema de carbassó

🍷 Canelons de carn gratinats

Pa blanc

Fruita de temporada

5

🍷 Llenties amb verdures

🍷 Pollastre rostit a la cassola

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

6

🍷 Escudella

🍷 Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

🍷 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Filet d'abadejo a la planxa

Enciam i olives negres amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

🍷 Mongetes tendres amb patata

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

🍷 Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

🍷 Bacallà a la llauana

Patata i ceba

Pa integral

Iogurt natural

13

Mongetes seques amb verdures

Guisat de gall d'indi amb sofregit de verdures i xampinyons

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

🌱 Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada



15

Arròs 3 delícies (truita, pèsols i gall d'indi)

Hamburguesa mixta a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Carbassa amb patata al gratén

Llom rostit amb salsa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Arròs amb frijoles

Tacos de pollastre

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Filet de lluç a la taronja

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

🍷 Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

22

Cigrons saltejats amb bacó

Delícies de bacallà

Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

25

🍷 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i cansalada)

🍷 Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Paella de verdures

Gall d'indi al wok

Enciam i brots de soja amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

🍷 Mandonguilles de vedella a la jardinera

Pa blanc

Iogurt natural

28

Tallarins a la bolonyesa

Medalló de lluç amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Llenties amb verdures

🍷 Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

🍷 Plats de cuina catalana

Producte de proximitat

Producte Eco

Producte integral





Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...



Si de segon dines...



De primer pots sopar...



De segon pots sopar...



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



És temps de bròquil



Ingredients (4pax)

1 Bròquil
2 Patates
30gr de margarina
30gr de farina
1 Llet
Formatge ratllat
Ametlla laminada
Sal i pebre al gust

Recepte: Bròquil gratinat amb ametlla laminada

- ✓ Tallar el bròquil i la patata en trossos mitjans. Posar en una olla a bullir, i quan estigui ben cuit escórrer.
- ✓ Per la salsa: Hem de fondre la margarina en una paella, agreguem la farina sense deixar de remoure fins que lligui bé amb la margarina. Incorporem la llet a poc a poc, batent sense parar, fins que espesseixi al nostre gust. Salpimentar al gust.
- ✓ En una safata de forn fiquem el bròquil i la patata, afegim la salsa beixamel, per sobre una mica de formatge ratllat i les ametlles laminades.
- ✓ Posem la safata en el forn a 200º (prèviament precalfat), i deixem fins que el formatge s'hagi fos i es daurin les ametlles.

Sabies que...

- ❑ Millora el teu estat d'ànim: Així com altres vegetals crucífers, el bròcoli contribueix a produir serotonina i dopamina, per la qual cosa és doblement beneficiós després de fer exercici.
- ❑ La seva peculiar olor es deu al fet que és ric en sofre i minerals.
- ❑ 100 grams de bròcoli aporten més vitamina C que les taronges.





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Halloween

4	5	6	7	8
Crema de carbassó Llom a la planxa Amanida Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Escudella s/gluten Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural
11	12	13	14	15
Macarrons s/gluten al pesto d'alfàbrega Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llauna s/gluten Patata iceba Pa s/gluten Iogurt natural	Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada	Bròquil gratinat s/gluten amb ametlla laminada Pizza s/gluten amb bolonyesa vegana s/gluten i formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Carbassa al gratén s/gluten Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Arròs amb frijoles s/comí Tacos s/gluten de pollastre Nachos s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Truita de patata iceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb bacó Bacallà arrebossat s/gluten Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa s/gluten Iogurt natural
25	26	27	28	29
Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles a la jardineria Pa s/gluten Iogurt natural	Pasta s/gluten a la bolonyesa Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa s/gluten Fruita de temporada



Cuina Climàtica.
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



10 Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral



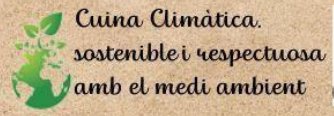


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



4 Crema de carbassó Llom a la planxa Amanida Pa blanc Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Escudella s/ou Gall d'indi a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural
11 Macarrons s/ou amb tomàquet Pollastre a la planxa Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	12 Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llauana Patata iceba Pa integral Iogurt natural	13 Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	14 Bròquil gratinat amb ametlla laminada Pizza amb bolonyesa vegana i formatge s/ou Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	15 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
18 Carbassa al gratén Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	19 Arròs amb frijoles Tacos de pollastre Nachos Pa integral Fruita de temporada	20 Espaguetis s/ou a la napolitana amb formatge s/ou Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Crema de porros amb poma Pollastre a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Cigrons saltejats amb bacó Bacallà arrebossat s/ou Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural
25 Trinxat de la Cerdanya Llom a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	26 Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Iogurt natural	28 Pasta s/ou a la bolonyesa i formatge s/ou Medallió de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2			1
---	---	--	--	---

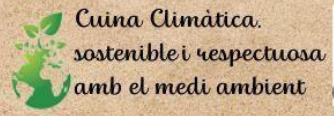


4 Crema de carbassó Llom a la planxa Amanida Pa blanc Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Escudella Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia
---	---	--	--	---

11 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	12 Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llauna Patata iceba Pa integral Iogurt de soia	13 Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	14 Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	15 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
---	--	---	--	---

18 Minestra de verdures Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	19 Arròs amb frijoles Tacos de pollastre s/formatge Nachos s/làctics Pa integral Fruita de temporada	20 Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Crema de porros amb poma Truita de patata iceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Cigrons saltejats amb bacó Bacallà arrebossat s/làctics Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia
---	--	---	---	--

25 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	26 Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdurettes Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Iogurt de soia	28 Tallarins a la bolonyesa s/formatge Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
---	--	--	--	--



10 Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Halloween



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

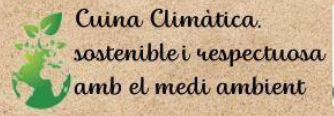
1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4 Crema de carbassó Llom a la planxa Amanida Pa blanc Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	6 Escudella Truita d'espinaacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia
---	---	---	--	---

11 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	12 Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llaua Patata iceba Pa integral Iogurt de soia	13 Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	14 Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	15 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
---	---	---	--	---

18 Minestra de verdures Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	19 Arròs amb frijoles Tacos de pollastre s/formatge Nachos s/làctics Pa integral Fruita de temporada	20 Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Crema de porros amb poma Truita de patata iceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	22 Cigrons saltejats amb bacó Bacallà arrebossat s/làctics Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia
---	--	---	---	--

25 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	26 Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Iogurt de soia	28 Tallarins a la bolonyesa s/formatge Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
---	---	---	--	--



Cuina Catalana. amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



10 Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



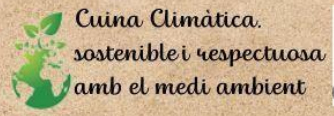
Halloween

4 Crema de carbassó Llom a la planxa Amanida Pa blanc Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	6 Escudella Truita d'espinaacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	8 Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural
---	--	---	---	---

11 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	12 Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llaua Patata iceba Pa blanc Iogurt natural	13 Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	14 Bròquil gratinat s/ametlla laminada Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	15 Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
---	--	---	--	---

18 Carbassa al gratén Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	19 Arròs amb frijoles s/comí Tacos de pollastre Nachos Pa blanc Fruita de temporada	20 Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	21 Crema de porros amb poma Truita de patata iceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	22 Cigrons saltejats amb bacó Bacallà arrebossat s/f.secs Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural
---	---	---	--	---

25 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	26 Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	27 Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles a la jardineria Pa blanc Iogurt natural	28 Tallarins a la bolonyesa Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
---	--	---	--	--



10 Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2			1
---	---	--	--	---



Halloween

4	5	6	7	8
Crema de carbassó Llom a la planxa Amanida Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Escudella Trita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Gall d'indi a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural
11	12	13	14	15
Macarrons al pesto d'alfàbrega Trita de carbassó Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Pollastre a la planxa Patata i ceba Pa integral Iogurt natural	Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil gratinat amb ametlla laminada Pizza amb bolonyesa vegana i formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa mixta a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Carbassa al gratén Llom rostit amb salsa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb frijoles Tacos de pollastre Nachos Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Hamburguesa a la planxa Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Trita de patata i ceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb bacó Pollastre a la planxa Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt natural
25	26	27	28	29
Trinxat de la Cerdanya Trita francesa amb formatge Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles a la jardinera Pa blanc Iogurt natural	Tallarins a la bolonyesa Llom a la planxa Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



Cuina Climàtica.
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



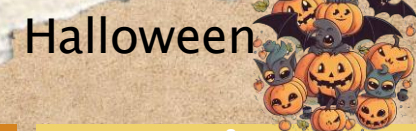
Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2			1
---	---	--	--	---



4	5	6	7	8
---	---	---	---	---

<p>Crema de carbassó</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Amanida</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Escudella</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural</p>
--	--	---	---	--

11	12	13	14	15
----	----	----	----	----

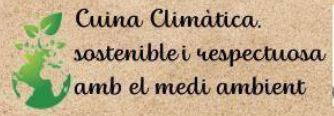
<p>Macarrons al pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Bufet d'amanida</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma</p> <p>Bacallà a la llaua</p> <p>Patata iceba</p> <p>Pa integral</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>Mongetes seques amb verdures</p> <p>Guisat de gall dindi amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Bròquil gratinat amb ametlla laminada</p> <p>Pizza amb bolonyesa vegana i formatge</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
---	---	---	---	---

18	19	20	21	22
----	----	----	----	----

<p>Carbassa al gratén</p> <p>Llom rostit amb salsa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb frijoles</p> <p>Tacos de pollastre</p> <p>Nachos</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge</p> <p>Filet de lluç a la taronja</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Truita de patata iceba</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons saltejats amb bacó</p> <p>Bacallà arrebossat casolà</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural</p>
---	---	---	---	---

25	26	27	28	29
----	----	----	----	----

<p>Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Wok de gall d'indi amb verdures</p> <p>Enciam i brots de soia amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures (i moniato)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>Tallarins a la bolonyesa</p> <p>Medalló de lluç amb all i julivert</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
--	---	---	---	--



Cuina Catalana amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



10 Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral








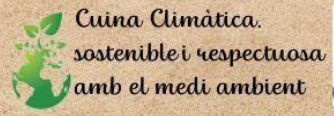
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Halloween

<p>4</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Canelons d'espínacs gratinats</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la cassola</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Escudella (brou de pollastre)</p> <p>Truita d'espínacs</p> <p>Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Salsitxes d'au a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural</p>
<p>11</p> <p>Macarrons al pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Bufet d'amanida</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>12</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Patata iceba</p> <p>Pa integral</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>13</p> <p>Mongetes seques amb verdures</p> <p>Guisat de gall dindi amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Bròquil gratinat amb ametlla laminada</p> <p>Pizza amb bolonyesa vegana i formatge</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>15</p> <p>Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>18</p> <p>Carbassa al gratén</p> <p>Hamburguesa d'au</p> <p>Enciam i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb frijoles s/bacó</p> <p>Tacos de pollastre</p> <p>Nachos</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p> 	<p>20</p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge</p> <p>Filet de lluç a la taronja</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de porros amb poma</p> <p>Truita de patata iceba</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cigrons saltejats amb verdures</p> <p>Delícies de bacallà</p> <p>Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural</p>
<p>25</p> <p>Trinxat de la Cerdanya s/carn</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Wok de gall d'indi amb verdures</p> <p>Enciam i brots de soia amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures (i moniato)</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>28</p> <p>Tallarins amb tomàquet</p> <p>Medalló de lluç amb all i julivert</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>



Cuina Catalana amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





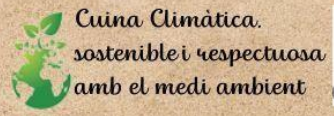
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2			1
---	---	--	--	---

Halloween



4	5	6	7	8
Crema de carbassó Truita francesa Amanida Pa blanc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la cassola Enciam i api amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Escudella (brou de pollastre) Truita d'espínacs Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Abadejo al forn Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Salsitxes d'au a la planxa Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia
11	12	13	14	15
Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Bufet d'amanida Pa blanc Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma Bacallà a la llauna Patata iceba Pa integral Iogurt de soia	Mongetes seques amb verdures Guisat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa vegana s/formatge Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Minestra de verdures Hamburguesa d'au Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Arròs amb frijoles s/bacó Tacos de pollastre s/formatge Nachos s/làctics Pa integral Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana s/formatge Filet de lluç a la taronja Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Crema de porros amb poma Truita de patata iceba Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb verdures Bacallà arrebossat s/làctics Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE' Pa blanc Iogurt de soia
25	26	27	28	29
Trinxat de la Cerdanya s/carn Truita francesa Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Paella de verdures Wok de gall d'indi amb verdures Enciam i brots de soia amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures (i moniato) Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc Iogurt de soia	Tallarins amb tomàquet Medalló de lluç amb all i julivert Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre rostit a la llimona Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada



Cuina Catalana amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



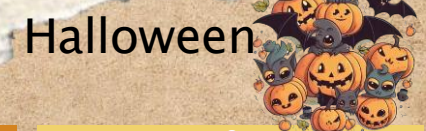
Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



1	2	3	4	1
---	---	---	---	---




4	5	6	7	8
---	---	---	---	---

Crema de carbassó	Llenties estofades amb verdures	Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Mongeta tendra amb patates
Canelons d'espínacs gratinats	Rollets de primavera	Truita d'espínacs	Abadejo al forn	Salsitxes vegetals a la planxa
Pa blanc	Enciam i api amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Fruita de temporada	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural

11	12	13	14	15
----	----	----	----	----

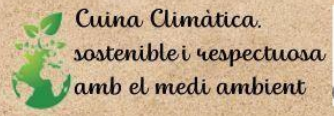
Macarrons al pesto d'alfàbrega	Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma	Mongetes seques amb verdures	Bròquil gratinat amb ametlles laminades	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)
Truita de carbassó	Bacallà a la llauana	Saltejat de verdures amb soja	Pizza amb bolonyesa vegana i formatge	Hamburguesa vegetal a la planxa
Bufet d'amanida 	Patata i ceba	Pa blanc	Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Fruita de temporada	Pa integral 	Pa blanc
Fruita de temporada	Iogurt natural		Fruita de temporada	Fruita de temporada

18	19	20	21	22
----	----	----	----	----

Carbassa al gratén	Arròs amb frijoles s/bacó	Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge	Crema de porros amb poma	Cigrons saltejats amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa	Tacos vegetals amb formatge	Filet de lluç a la taronja	Truita de patata i ceba	Delícies de bacallà
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'	Nachos 	Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, blat de moro i remolatxa amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Pa blanc	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural

25	26	27	28	29
----	----	----	----	----

Trinxat de la Cerdanya s/carn	Paella de verdures	Crema de verdures (i moniato)	Tallarins amb tomàquet	Llenties estofades amb verdures
Truita francesa amb formatge	Hamburguesa vegetal a la planxa	Mandonguilles de peix a la jardinera	Medalló de lluç amb all i julivert	Rollets de primavera
Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'	Enciam i brots de soja amb 'OOVE'	Pa blanc	Enciam i olives amb 'OOVE'	Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc	Pa integral	Iogurt natural	Pa integral	Pa blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada



Cuina Catalana amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral





Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

Dijous

3

Divendres

4

Halloween



4

Crema de carbassó

Canelons d'espínacs gratinats

Pa blanc

Fruita de temporada

5

Llenties estofades amb verdures

Rollets de primavera

Enciam i api amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

6

Sopa de brou vegetal amb pasta i llegum

Truita d'espínacs

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba

Falafels

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patates

Salsitxes vegetals a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Iogurt natural

11

Macarrons al pesto d'alfàbrega

Truita de carbassó

Bufet d'amanida

Pa blanc

Fruita de temporada



12

Crema de carbassa i pastanaga amb cúrcuma

Estofat de llegums amb patata

Pa integral

Iogurt natural

13

Mongetes seques amb verdures

Saltejat de verdures amb soia

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Bròquil gratinat amb ametlla laminada

Pizza amb bolonyesa vegana i formatge

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada



15

Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

18

Carbassa al gratén

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

19

Arròs amb frijoles s/bacó

Tacos vegetals amb formatge

Nachos

Pa integral

Fruita de temporada



20

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge

Rollets de primavera

Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Crema de porros amb poma

Truita de patata i ceba

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Trinxat de la Cerdanya s/carn

Truita francesa amb formatge

Daus de tomàquet amanit amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

26

Paella de verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i brots de soia amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

27

Crema de verdures (i moniato)

Falafels

Amanida

Pa blanc

Iogurt natural

28

Tallarins amb tomàquet

Croquetes d'espínacs

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

29

Llenties estofades amb verdures

Rollets de primavera

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



6	7	8
---	---	---

<p>Crema de carbassó s/ceba</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Enciam amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Llenties i patata</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Enciam i api amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Sopa d'escudella amb pasta</p> <p>Truita d'espinaacs s/ceba</p> <p>Enciam amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Arròs amb xampinyons</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Bledes amb patates</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i cogombre amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>
---	---	--	--	--

11	12	13	14	15
----	----	----	----	----

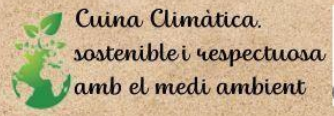
<p>Macarrons amb formatge</p> <p>Truita de carbassó s/ceba</p> <p>Bufet d'amanida</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Crema de carbassa s/ceba</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Patata i ceba</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Patata saltejada amb bacó</p> <p>Gall dindi a la planxa amb xampinyons</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Pizza amb pernil i formatge s/tomàquet</p> <p>Enciam i cogombre amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Arròs tres delícies (truita i gall d'indi)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Enciam amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>
---	---	---	---	--

18	19	20	21	22
----	----	----	----	----

<p>Carbassa al gratén</p> <p>Llom rostit s/salsa</p> <p>Enciam i cogombre amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Arròs amb bacó</p> <p>Tacos amb pollastre y enciam</p> <p>Nachos</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Espaguetis blancs amb formatge</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Crema de porros (patata, porro i api)</p> <p>Truita de patates s/ceba</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Patata amb carbassa oli i orenga</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Enciam amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>
--	---	--	--	---

25	26	27	28	29
----	----	----	----	----

<p>Trinxat de bròquil</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam i cogombre amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Arròs amb carbassa</p> <p>Gall d'indi a la planxa</p> <p>Enciam amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Sopa de fideus</p> <p>Mandonguilles amb xampinyons s/salses</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Tallarins amb oli i orenga</p> <p>Medalló de lluç al forn</p> <p>Enciam amanit amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>	<p>Crema de carbassó s/ceba</p> <p>Pollastre rostit a la llimona</p> <p>Enciam i olives amb 'OOVE'</p> <p>Pa blanc</p> <p>Iogurt natural s/sucre</p>
---	--	--	--	--



Cuina Catalana amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana
Producte de proximitat
Producte Eco
Producte integral

